

# Slazenger Track Motion

## Gebruikershandleiding



# INHOUD

**I Veiligheidsmaatregelen**

**II Installatie**

**III Bediening**

**IV Dagelijks onderhoud**

**V Lijst van onderdelen in het pakket**

**VI Probleemoplossing**

**Technische gegevens:**

- Snelheidsbereik: 0.5—14(km/h)
- Stroominvoer: 220V(50Hz)
- Afstandsbereik: 00.0—99.9(km)
- Tijdsbereik: 00:00--99:59(min:sec)
- Verbruik: 1500W
- Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg

## I Veiligheidsmaatregelen

### **Lees de instructies in de handleiding voor gebruik van de loopband.**

De loopband moet opgeklapt en gezekerd zijn voor transport of optillen. Raak de bevestiging niet aan tijdens transport. Om letsel te voorkomen de loopband niet bij de armsteunen vast pakken tijdens het opklappen of laten zakken..

Laat kinderen en huisdieren niet bij de loopband tijdens gebruik.

Het is belangrijk voor gebruikers van 35 jaar en ouder met een medische geschiedenis om vooraf contact met de huisarts op te nemen.

Plaats de loopband binnen in een schone en stofvrije ruimte waar geen kans is dat er water over heen komt.

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met voldoende ruimte er omheen.

Steek de stekker in een geaard stopcontact.

Draag geschikte kleding en schoeisel tijdens gebruik.

Nooit de machine starten als u op de band staat en houd de handsteunen vast tijdens gebruik.

Als u zich tijdens gebruik niet goed voelt druk op stop of trek het veiligheidskoord los.

De sensor voor de hartslag is geen precisie instrument maar geeft alleen een indicatie van uw hartslag, door allerhande redenen kan de waarde afwijken.

Hart patiënten kunnen beter niet zonder toezicht de loopband gebruiken.

Selecteer een snelheid die bij uw conditie past.

Overbelasting zal schade aan de loopband veroorzaken. Overschrijd nooit het maximale gebruikersgewicht.

Stof kan het meten van de apparatuur beïnvloeden, houd de loopband dus stofvrij.

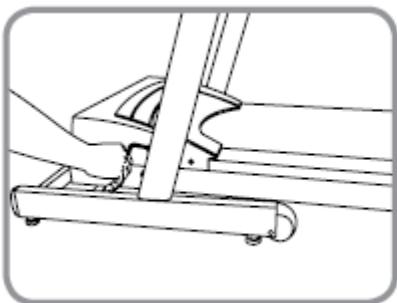
Raak nooit draaiende onderdelen aan.

## II INSTALLATIE

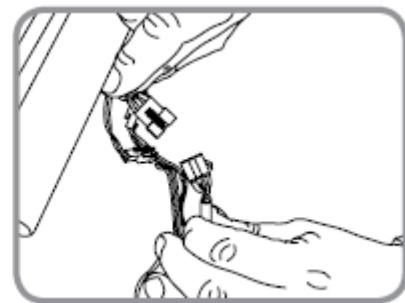
### Installatie Tips:

- 1 Om installatieproblemen te voorkomen dient u de bouten pas aan te draaien als de hele montage voltooid is
- 2 Verwijder de borgingsstrip pas na complete montage.

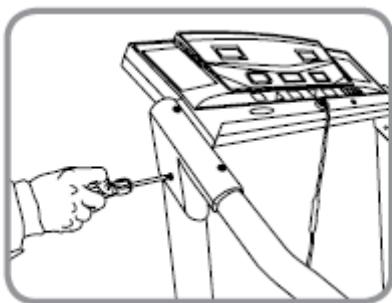
#### (1) Montage van het frame:



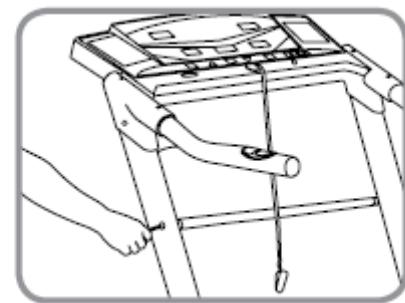
1. Schuif de 7aderige kabel door de rechter paal en zet deze vast op het frame met bouten m8 x 16.



2. Verbind de sensordraden tussen de console en de armsteunen en zet deze vast aan de palen.



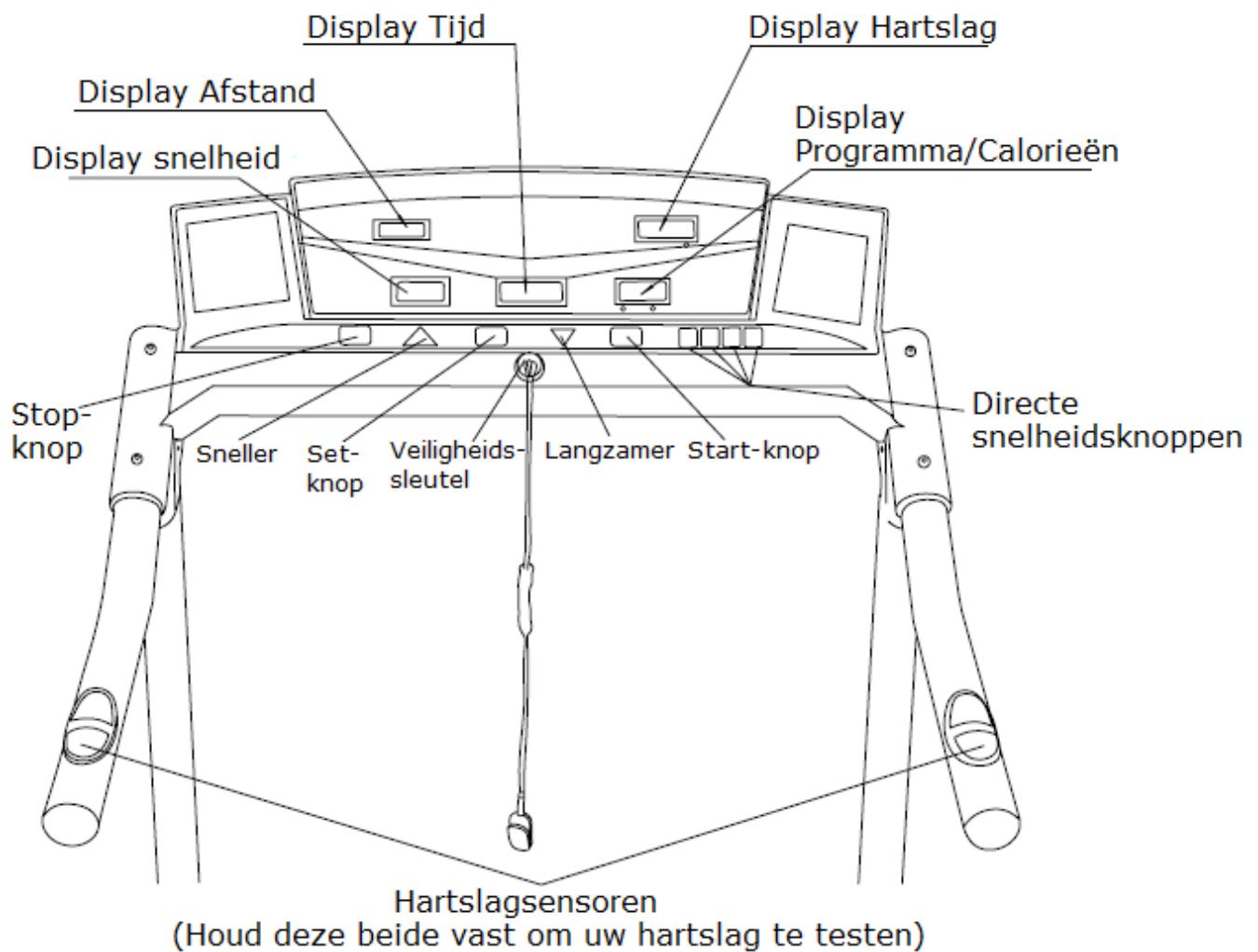
3. Zet het paneel vast met zelftappers M4x12.



4. Plaats de verbindingsstang tussen de palen en zet deze vast met bouten m8 x 50, vulring m8 en plastic kapjes.

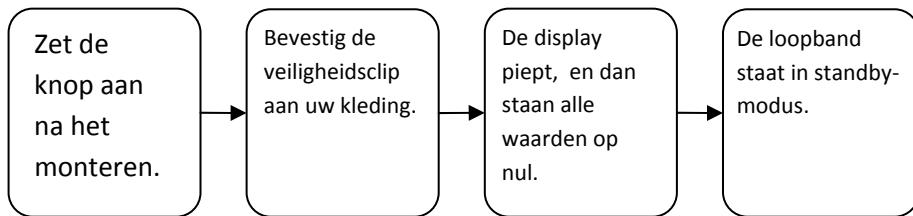
### III Bediening

(-) Een overzicht van het display:

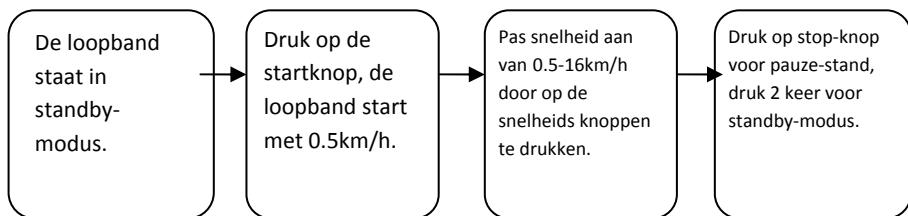


## Gebruik loopband:

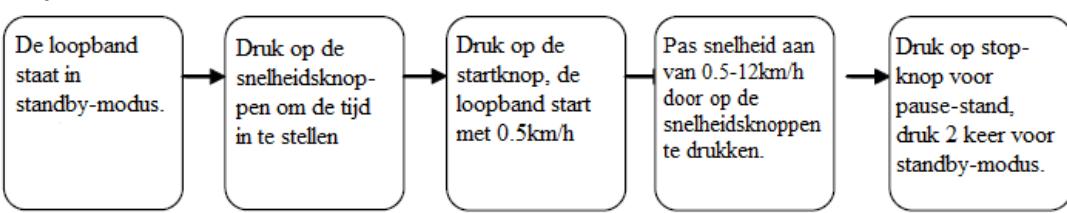
### 1. Voorbereiding voor bediening:



### 2. Normale bedieningsmodus :



### 3. Tijdmodus:



### 4. Afstand modus



### 5. Hartslaggestuurde snelheidsmodus:



## 6. 5 Verschillende automatische snelheidsafwisseling modus:

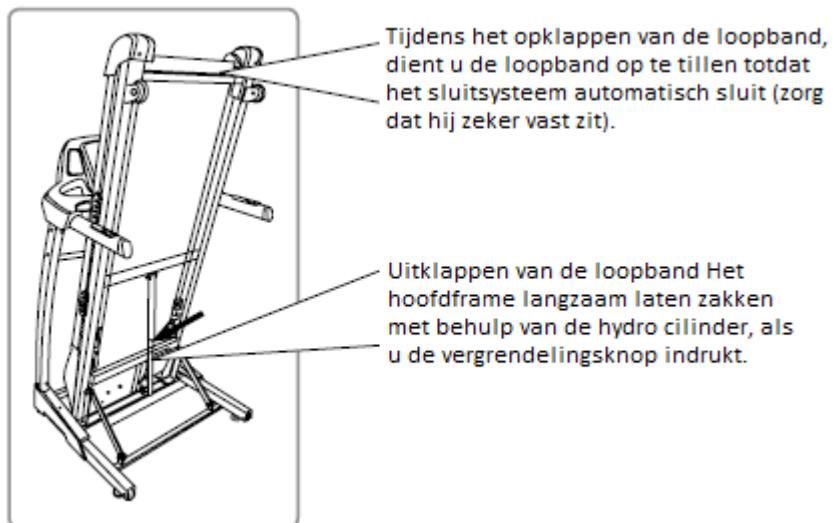


## (3) Hartslag:

Tijdens stand-by of lage snelheid, leg uw handen op de sensors op de armsteunen en de hartslag verschijnt in het scherm.

## Opklappen:

Waarschuwing: Let er op dat uw vingers niet tussen de armsteunen komen te zitten tijdens het in- en uitklappen van de loopband.



## IV Dagelijks onderhoud.

### 1. Plank en loopband

- Deze gemotoriseerde loopband is uitgerust met een band met een lage wrijvingsweerstand. De loopplank is uitgevoerd met een dubbel schokabsorberend systeem om het lopen comfortabeler te maken.
- Houd de loopband schoon, het kan de levensduur bevorderen. Maak de loopband schoon met zeepwater. Gebruik zo weinig mogelijk water en zorg dat het niet onder de loopband of in het motorcompartment komt.

### 2. Smering.

De loopband dient periodiek gesmeerd te worden met een special smeermiddel.

De methode is als volgt:

- (1) Haal de spanning van de band door het tegen de klok in draaien van de inbusbouten aan het einde van de band.
- (2) Breng een paar druppels olie aan op de onderzijde van de banden verdeel deze zo veel mogelijk.
- (3) Breng de spanning terug op de band door de inbusbouten weer aan te draaien.
- (4) Laat de band draaien, onbelast en op lage snelheid, waardoor de olie zich nog beter verdeeld.

Voorbeeld:

Loopband wordt minder dan 3 uur in de week gebruikt, olie dan ieder half jaar.

Loopband wordt 3 tot 6 uur per week gebruikt, olie dan iedere 3 maanden. Loopband werkt meer dan 6 uur per week, olie dan iedere maand.

Overdaad schaadt, maar periodiek olieën verlengt de levensduur aanzienlijk.

### 3. Schoonmaken.

Stofzuig regelmatig om stof in het regelpaneel en op de sensoren te voorkomen.

### 4. Weerstand.

De weerstand tussen de band en de loopplank kan te groot worden door te weinig olie of te veel stof.

Dit kan schade aan de motor veroorzaken.

Dit kan men op de volgende manier controleren:

- (1) Na uitschakelen van de stroom moet men de band met de hand of de voet kunnen draaien, zo niet, dan is de weerstand te hoog.
- (2) Bij motorschade zal de zekering er uit gaan.

### 5. Afstellen als de loopband scheef gelopen is.

Alle loopbanden zijn afgesteld voordat ze de fabriek verlaten. Maar na een periode van gebruik kan de band losser komen te liggen door de volgende oorzaken:

- (1) Loopband staat niet vlak.
- (2) De loper gaat niet over het midden van de band.
- (3) De kracht per voet is verschillend.

Als de oorzaak bij de gebruiker ligt kan normalerwijze door de band enkele minuten onbelast te laten draaien het probleem worden opgelost.

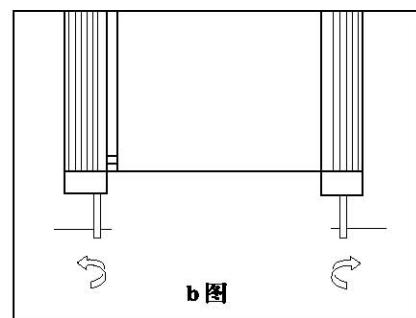
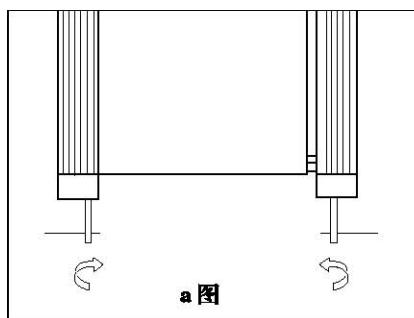
Zo niet dan kunnen we het oplossen als volgt:

We kunnen de loopband als volgt afstellen met de inbusbouten aan de voorzijde.

Als de band naar de linkerzijde is gelopen, draai de linkerbout met de klok mee of de rechterbout tegen de klok in als in afbeelding a.

Als de band naar rechts is gelopen, draai de linkerbout tegen de klok in of de rechterbout met de klok mee, als in afbeelding b.

Opgepast: niet meer dan een kwartslag ineens en dan een periode onbelast laten draaien, meestal is dat voldoende.



#### 6.Afstellen van losse band.

Alle banden zijn afgesteld voor ze de fabriek verlaten, maar na een periode van gebruik kunnen ze iets oplekken waardoor u tijdens het lopen het gevoel krijgt dat de band even stil blijft staan. Wanneer u dit bemerkt kunt u de band iets strakker zetten door de bouten aan het einde van de band iets aan te draaien, beide zijden gelijk. Zorg dat u de band niet te strak zet want dit kan schade aan de motor en de lagers veroorzaken.

## 7. Afstellen motor riem

Als de riem van de motor te los komt te liggen wat bemerkbaar is aan het slippen van de loopband tijdens gebruik kan dit als volgt worden verholpen.



**De riem van de motor**

**de afstelbout van de motor**

### De afstelstappen:

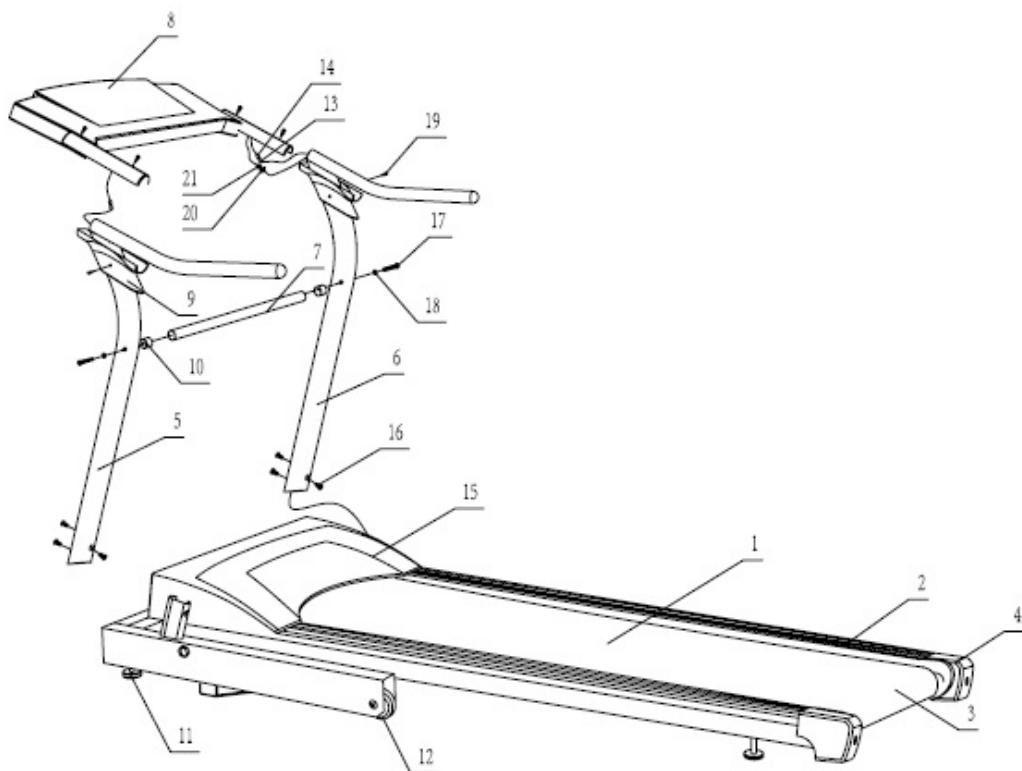
- 1 1. Los de bevestigingsbouten iets.
- 2 2. Draai de afstelbout iets aan.
- 3 3. Controleer de spanning.
- 4 4. Wanneer goed ,zet alle bouten weer vast.

## V Lijst van onderdelen.

NO	omschrijving	UNIT	hoeveelheid
1	Hoofdframe	SET	1
2	Steunen	set	1
3	Console	stuk	1
4	veiligheidsschakelaar	stuk	1
5	Boven paneel	set	1
6	Steunverbinder	stuk	1
7	Plastic kapjes	stuks	2
8	Specificatie	blad	1
9	Siliconen Olie	flesje	1
10	Bout M8×16	stuks	6
11	Bout M8×50	stuks	2
12	Vulring 8 mm	stuks	2
13	Self-tapping schroeven M4×12	stuks	6
14	gereedschap	set	1

## **VI Problemen oplossen:**

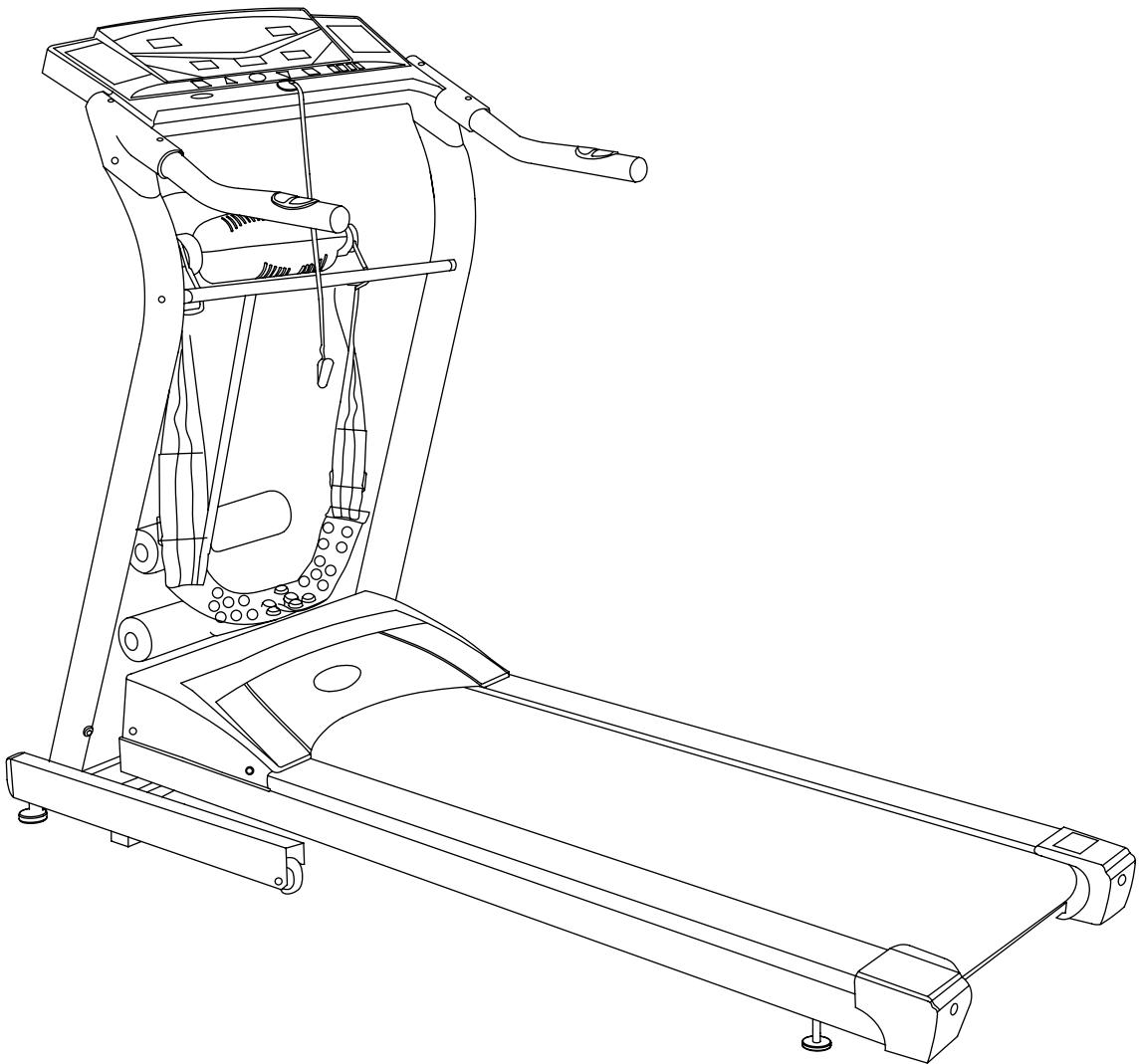
Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Er is geen aanwijzing op display bij in of uitschakelen.	1. De stekker zit er niet goed in.2 .Geen stroom op stopcontact	1. controleer stekker.2. controleer de zekering
Het stopt na even gebruik en display werkt normaal.	Automatische systeembeveiliging werkt..	1. Druk op stop en start opnieuw . 2 .Schakel de stroom uit en probeer opnieuw na een minuut
De loopband werkt niet normaal, en piept terwijl de displays normaal weergeven	De ingangstroom is te laag	Wacht tot voltage weer goed is
De band loopt normaal maar slipt als u er op stapt	Controleer of de bandenspanning te los is	Zet de loopband iets strakker
Geen display of display werkt niet goed		Schakel de stroom uit en na enkele minuten weer in.



NR.	Omschrijving	Soort	Aantal	NR.	Omschrijving	Soort	Aantal
1	Hoofdframe	Stuk	1	12	Wiel	Stuk	2
2	Beschermerand	Set	1	13	Sensor Plug	Stuk	1
3	Band	Stuk	1	14	Sensor Outlet	Stuk	1
4	Eindkappen	Set	1	15	Motorkap	Stuk	1
5	Linker paal	Stuk	1	16	Bout M8 X 16	Stuk	10
6	Rechter paal	Stuk	1	17	Bout M8 X 50	Stuk	2
7	Verbindingsbuis	Stuk	1	18	Ring	Stuk	2
8	Computer	Stuk	1	19	Zelftapper	Stuk	6
9	Plastic kapje	Set	1	20	Kabel	Stuk	1
10	Plastic opvulbus	Set	1	21	Kabel	Stuk	1
11	Stelpoot	Stuk	4				

# **TREADMILL**

## **Owner's Guide**



---

# CONTENTS

I SAFETY PRECAUTIONS.....	1
II INSTALLATION.....	2
III OPERATION.....	3
IV DAILY MAINTENANCE.....	5
V LIST OF ITEM IN THE PACKAGE.....	8
VI TROUBLESHOOTING.....	9
XI STRUCTURE DRAWING & LIST.....	10
APPENDIXI: SBW COMPARISON TABLE.....	12
APPENDIXII: OBESITY DEGREE /BMI COMPARISON TALBE.....	14

---

## TECHNICAL DATA

- Speed range:0.5—14(km/h)
- Input Voltage:220V(50Hz)
- Distance range:0.00—9.99(km)
- Time range:00:00--99:59(min:sec)
- Power:1500W
- Biggest supporting value:130(kg)

## I SAFETY PRECAUTIONS

**FRIENDLY REMIND: Due to technology development,if there are changes,all interpretation rights shall belong to our company.**

### WARNINGS:

- Read all precautions and instructions in the manual before using the treadmill.
- The treadmill must be folded and locked before moving or lifting .Do not touch the safety lock when you lift the treadmill. Lifting and moving the treadmill is strictly prohibited when it is unfolded or unlocked.
- To avoid accidentally injury,please do not touch the armrest with your fingers when opening and folding the main frame.
- Keep children away from the treadmill at all times.Children or pets should be kept 3 meters away.
- It is important for users over the age of 35 or with medical history to consult physician before beginning any exercise or using the treadmill.

- Keep the treadmill indoors,away from moisture and dust.Do not put the treadmill in a garage or covered patio,or near the water.
- Place the treadmill on a level surface with eight feet of clearance behind it and two feet on each side.
- Ensure the power cord is plug into a grounded circuit.No other appliance should be on the same circuit.
- Wear appropriate sportswear and shoes while using the treadmill.Bare feet is forbidden while using.
- Never start the machine when you are standing on the running belt. Always hold the handrails while using the treadmill.
- If you feel incompatible or uncomfortable while using, press STOP or pull out the SAFETY KEY immediately.
- The sensor of heart rate is not a medical device, a lot of reasons can be caused and measured inaccurately, it is only for reference to measure the result.
- Heart disease patient should not use the treadmill alone or use the QuickSpeed function.
- Select the speed according to your physical condition. Patient should use the treadmill under doctor's advice.
- Always remove the key and unplug the power cord when not in use.
- Overloading will damage the treadmill.Never exceed the maximum user weight.
- Sensors covered in dust will affect the accuracy of the reading.Wipe off the dust with a dry cloth when needed.
- Never touch any moving part while using the treadmill.
- Keep long hair tied-up when using to prevent accident.

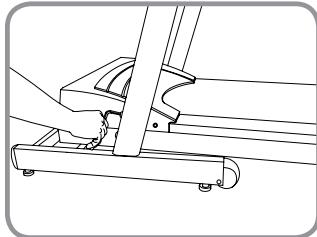
## II INSTALLATION

### Installation Tips:

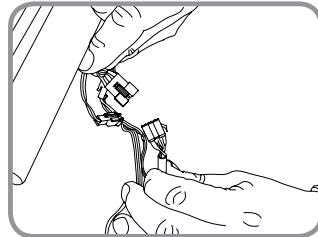
1 In order to avoid installation error, do not tighten up all the bolts in each step before the whole treadmill assembled completely.

2 Loosen the fixed strip between the mainframe and the base fundation after assembled, then move it to the suitable position.

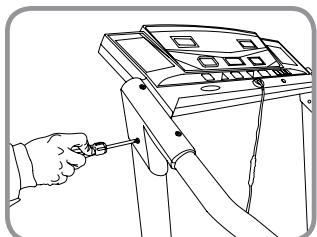
### (1) MAINFRAME ASSEMBLE STEPS:



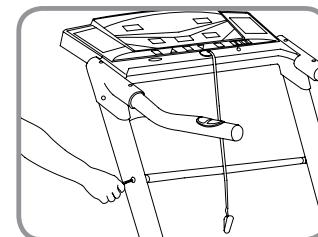
1. Through the 7 core line into the right poling, then tighten the poling and the mainframe with panhead bolt with M8×16.



2. Connect the sensor lines between the console and the armrest, then, connect the ones between the console and the polings.

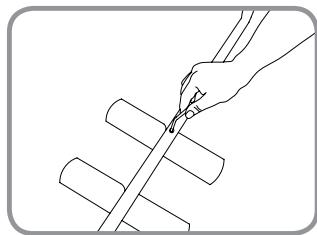


3. Connect the upper sheath with self-tapping bolts M4×12.

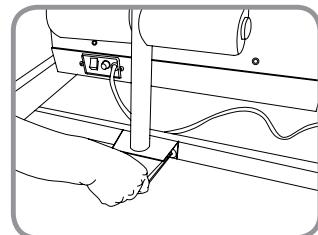


4. Connect the polings and the transverse bracing with panhead bolt M8×50, wahserΦ8 and plastic blocks.

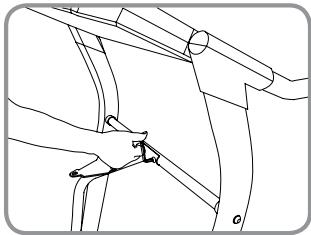
### (2) MULTIFUNCTIONAL ASSEMBLE STEPS:



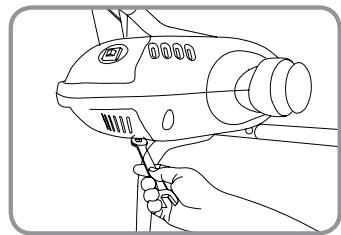
1. Connect the multifunctional bracket with bolts M8×16.



2. Connect the underside of multifunctional bracket and main frame with M8×16.



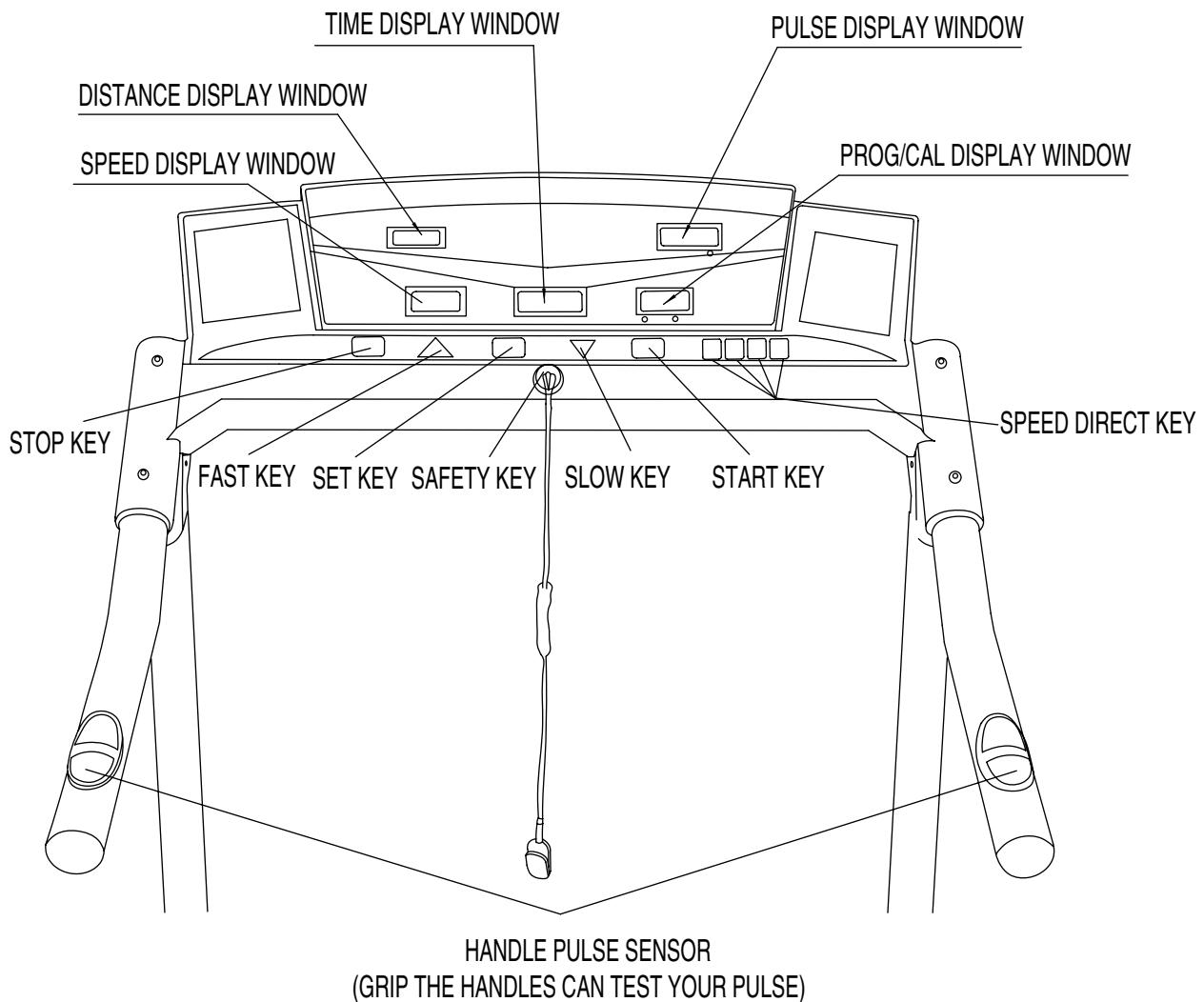
3. Connect the multifunctional head of bracket and main frame with M8×16.



4. Fix the massager on the fixed pipe with the bolts on it.

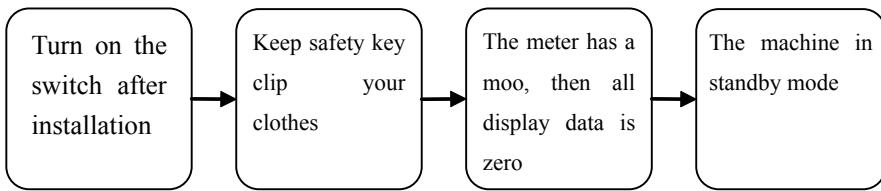
### III OPERATION

(1) The parts name of console:

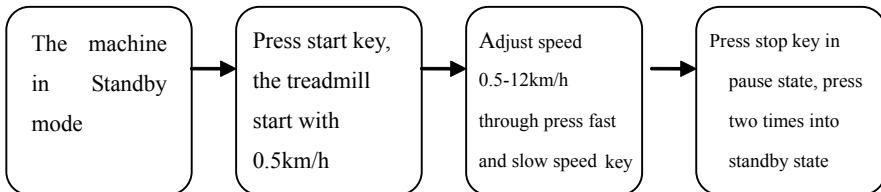


## (2) Debugging guide:

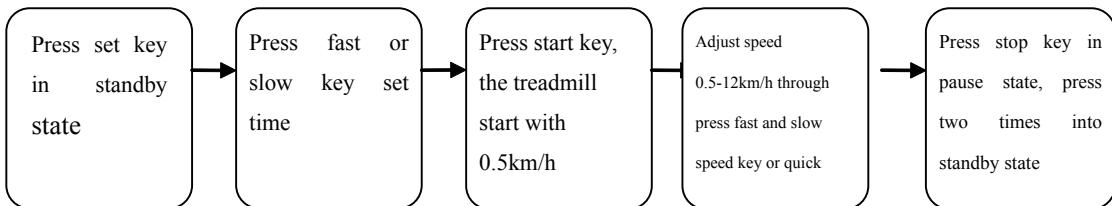
### 1、Preparation for operation:



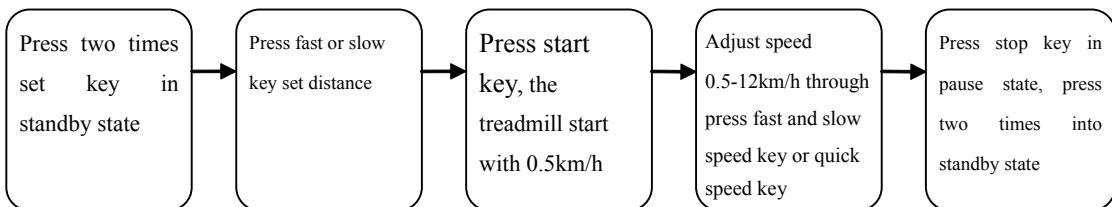
### 2 Normal operation mode X



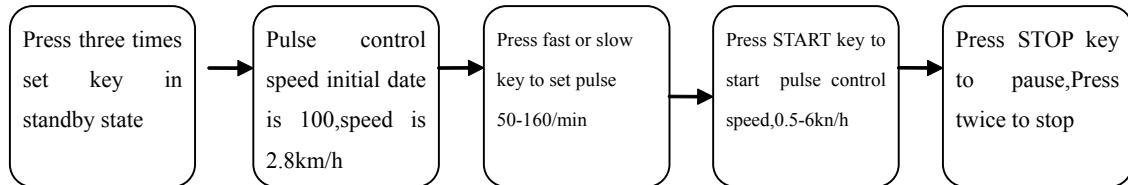
### 3\ Count down running modeX



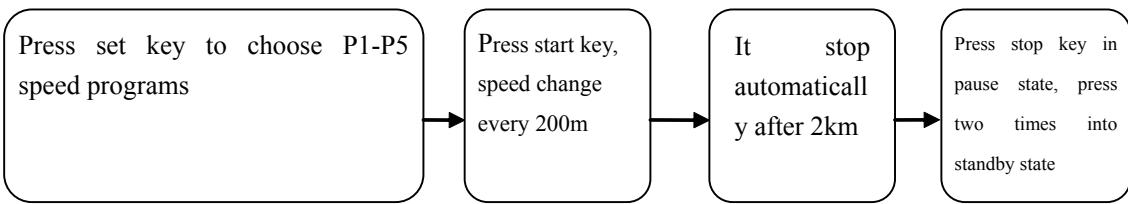
### 4\ Distance running mode:



### 5\ Pulse control speed mode:



### 6\ 5 Kinds automatic variable speed mode :

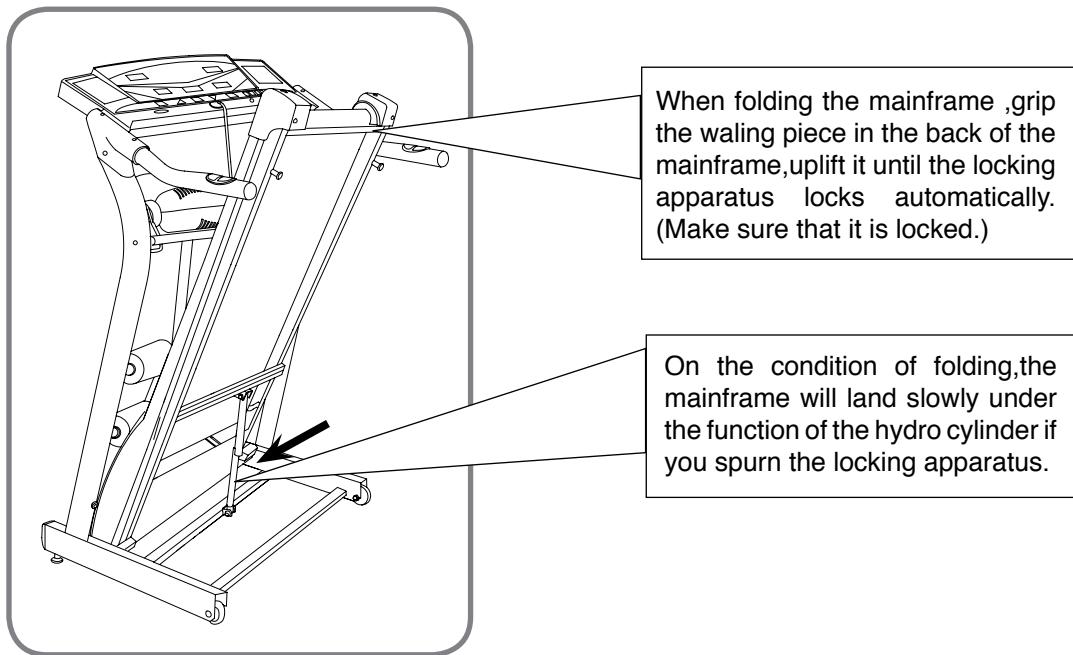


### (三) Pulse test:

When in standby or low speed state, grip the handle pulse sensor on the armrest with two hands, we can test the user's pulse by this methods.

### (四) Operation on folding:

**Warning: When folding or opening the machine, please do not touch the armrest with your fingers to avoid accidentally injury.**



## IV DAILY MAINTENANCE

### 1. Running board and running belt

#### ● Brief:

The motorized treadmill use imported running belt, it's with lower friction coefficient, higher intensity of tension, the running board is specially with double shock absorption system, its special smoothness and abrasion prevention make the movement more comfortable and fluent.

#### ● Clean

Keep cleanliness of treadmill, it can prolong treadmill's life, please usually clean the exposed running board both side of the running belt and foot board. Reduce the accumulation of the dust and trash under the running belt. Clean the running belt by dipped soap water; please note not to let water flow into machine and under the running belt.

## 2. Lubricating

The running board/belt must be lubricated by special lubrication after a period of use. The methods and steps are in the following:(You'd better do it under the instruction of the professional person)

- (1) Loosen the adjusting bolts of the back adjust ware on the both sides by inner hexagon spanner. Make the running belt loose.
- (2) Slime the lubricant on the sport zone of the running board homogeneously.
- (3) Adjust the running belt refer to the‘adjust slanted running belt’as a reference.
- (4) Let the treadmill works for some time in a low speed after adjusting the running belts. Make sure that the running belt is unbiased.

Suggestion:

Treadmill works less than 3 hours every week. It's lubricated one time every half of year.

Treadmill works from 3 to 6 hours every week. It's lubricated one time every 3 months.

Treadmill works more than 6 hours every week. It's lubricated one time every month.

Superfluous lubrication is not ok, it's not good with more lubrication. **Please remember: reasonable lubricating is an important factor for prolonging treadmill's life!**

## 3. Clean

Please eliminate the dust regularly after a period of use, to keep the power panel and the head of the sensor clean.

## 4. Evaluation of friction

The friction between running belt and board will be increased as dust or reduced lubrication, this perhaps can harm motor, controller increased friction is with following character:

- (1) When shut off power of treadmill, the running belt can't be moved or it's difficult for user to move by foot.
- (2) Causing harm of motor of controller, open circuit and the fuse blows.

## 5. Adjust slanted running belt

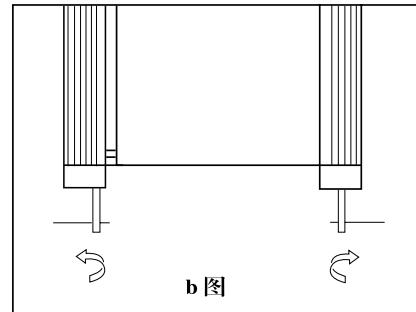
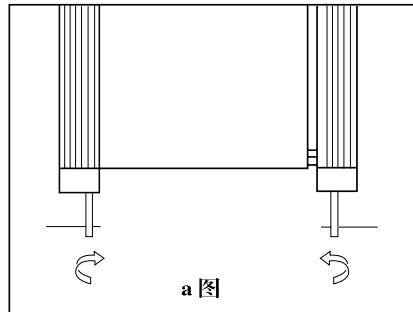
All running belt are adjusted before the treadmill leaving the factory, but after after a period of time of using, the belt will become slanting, it may be caused by the following reasons:

- (1) The engine frame is not steady.
- (2) The user's feet are not in the middle of the running belts when they are using it.
- (3) The force on the feet is not even.

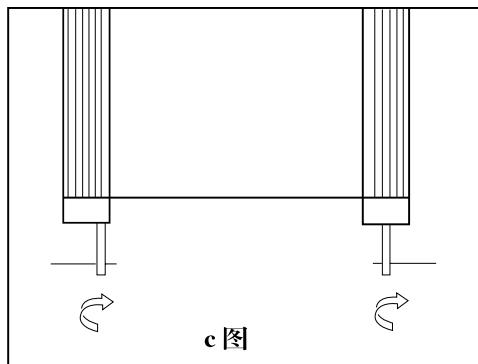
If the running belt is slanted by the user, it can return to normal after running without anyone for a few minutes.If the running belt can not return to normal by itself, we can adjust the

running belt regulator with the inner hexagon spanner, adjust it semicycle once. If the running belt is near the left side, adjust the left bolt clockwise or adjust the right bolt counter clockwise.(look at picture a)

If the running belt is near the right side, adjust the right bolt clockwise or adjust the left bolt counter clockwise.(look at picture b)



The running belt deflection is not in the insurance coverage, this problem can be maintained by the clients. The deflection can damage the running belt, so we must solve it in time when we find it.



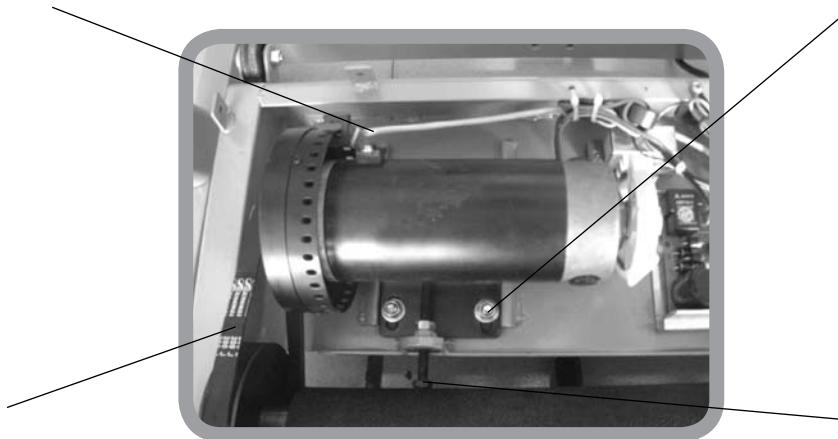
## 6. Adjust flap or tight belt

All the running belts are adjusted before leaving the factory and after installation, but after a period of using, the running belt will become a little longer and give us some feeling of stopping when we are running. When this kind of phenomenon appears, adjust the running belt adjustable bolts clockwise and make the two sides equable, adjust them semicycle once.(look at picture c). If the running belt is loose, it is not in the insurance coverage, this problem can be maintained by the clients. If the running belt is too loose, it will appear skid phenomenon between the belt and the roller when we step on the belt. But it will be not good if the belt is too tight, it may damage the motor, belt and roller, and so on.

## 7. Adjust motor belt

All motor belts are adjusted before the treadmill leave the factory, but after a period of time of use, the belt will become flab and skid, this can be solved by the users.

**The sensor of motor**



**The fixing bolt of motor**

**The belt of motor**

**The adjusting bolt of motor**

### **The adjustment steps:**

1. Loosen the screw of the motor.
2. Turn the adjustment screw in order with spanner.
3. Adjust it until the belt doesn't slip.
4. After adjusting ,locking all the bolts.

## **V LIST OF ITEM IN THE PACKAGE**

### **(-) Mainframe carton packling list:**

NO	DESCRIPTION	UNIT	QUANTITY
1	Mainframe	SET	1
2	Poling	SUIT	1
3	Console	PC	1
4	Safety Switch	PC	1
5	Upper Sheath	SUITE	1
6	Poling Transverse Bracing	PC	1
7	Plastic Lump	PC	2
8	Specification	PAD	1
9	Silicon Oil	BOTTLE	1
10	Panhead Bolt M8 × 16	PC	6
11	Panhead Bolt M8 × 50	PC	2
12	Washer φ 8	PC	2
13	Self-tapping Screw M4 × 12	PC	6
14	Special Purpose Tools	SUIT	1

## (二)Attachment carton packing list:

NO	DESCRIPTION	UNIT	QUANTITY
1	Support Lying Bracket(upper)	PC	1
2	Support Lying Bracket(lower)	PC	1
3	Massager	SET	1

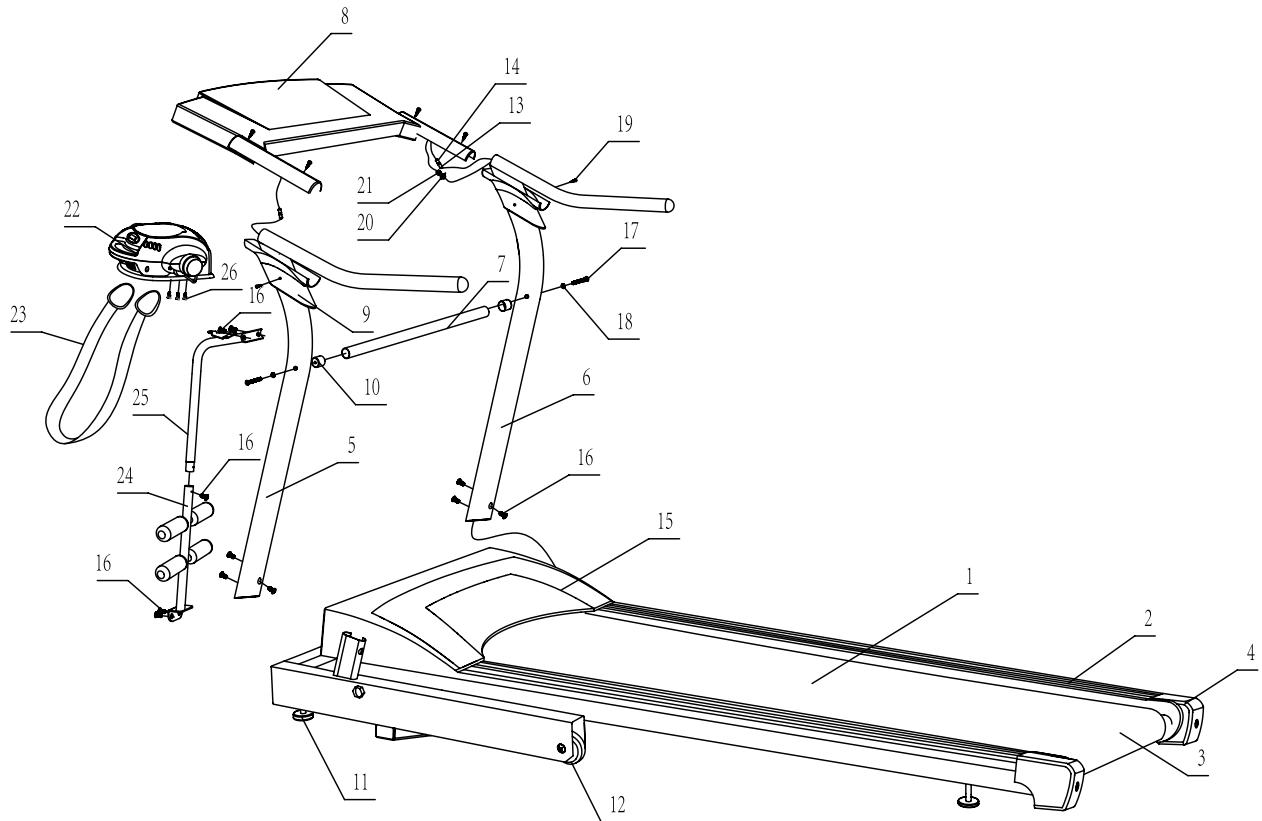
## VI TROUBLESHOOTING:

Problems	Possible Causes	Solution
There is no display when treadmill is turned on or off.	1. The power cord is not plugged well. 2 .The plug head is not inserted well. 3. The fuse is damaged..	1. Plug in again. 2. Connect it once more. 3. Change the fuse.
It stops by itself when using even. All displays are normal.	The automatic system protection.	1. Press the 'STOP' key, then start it. 2 .Turn off the power switch, and start it in one minute.
The running belt is not working normal, and buzzes even all displays are normal.	The input voltage is too low.	Use it when the voltage returns normal.
The running belt runs normal by itself but disoriented when setpped on.	Check whether the running belt is too loose.	Adjusts the running belt accordingly.
No display or display not functioning properly.	The plug head not working because of external disturbance .	Turn off the power switch, then turn it on in one minute

- Because of some reasons, the technical parameter may has a little difference. So we can not take it as criterion to measure our state of health, all the data is just as a reference.
- Cut off the power immediately and call our customer service if you need further assistance. We will provide you the best service in time.

# XI STRUCTURE DRAWING & LIST

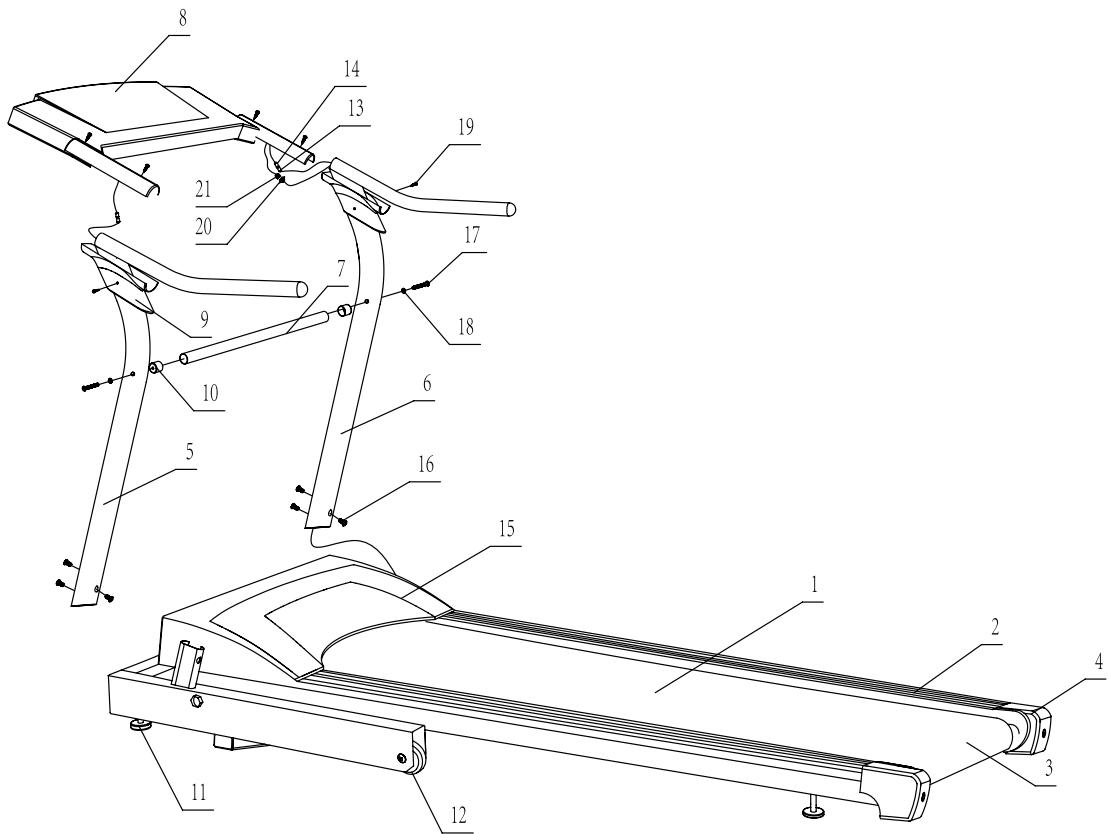
(一)



NO.	DES	UNIT	Qty
1	Mainframe	PC	1
2	Side Rails Sets	SUITE	1
3	Running belt	PC	1
4	Rear End Cap Sets	SUIT	1
5	Left Poling	PC	1
6	Right Poling	PC	1
7	Poling Transverse Bracing	PC	1
8	Console	PC	1
9	Upper sheath	SUITE	1
10	Plastic Lump	PC	2
11	Foot screw	PC	4
12	Moving Wheels	PC	2
13	Sensor line Plug	PC	1

NO.	DES	UNIT	Qty
14	Sensor line Outlet	PC	1
15	Motor cover	PC	1
16	Panhead Bolt M8 × 16	PC	11
17	Panhead Bolt M8 × 50	PC	2
18	Washer $\phi$ 8	PC	2
19	Self-tapping bolt M4 × 12	PC	6
20	7 Core Line Plug	PC	1
21	7 Core Line Outlet	PC	1
22	Massager	SET	1
23	Massager Belt	PC	1
24	Support Lying Bracket(lower)	PC	1
25	Support Lying Bracket(upper)	PC	1
26	Bolt On The Massager	PC	3

(二)



NO.	DES	UNIT	Qty
1	Mainframe	PC	1
2	Side Rails Sets	SUITE	1
3	Running belt	PC	1
4	Rear End Cap Sets	SUIT	1
5	Left Poling	PC	1
6	Right Poling	PC	1
7	Poling Transverse Bracing	PC	1
8	Console	PC	1
9	Upper sheath	SUITE	1
10	Plastic Lump	PC	2
11	Foot screw	PC	4

NO.	DES	UNIT	Qty
12	Moving Wheels	PC	2
13	Sensor line Plug	PC	1
14	Sensor line Outlet	PC	1
15	Motor cover	PC	1
16	Panhead Bolt M8 × 16	PC	10
17	Panhead Bolt M8 × 50	PC	2
18	Washer φ 8	PC	2
19	Self-tapping bolt M4 × 12	PC	6
20	7 Core Line Plug	PC	1
21	7 Core Line Outlet	PC	1

## APPENDIXI: SBW COMPARISON TABLE

**FEMALE SBW COMPARISON TABLE(UNIT:KG)**

AGE \ HEIGHT(CM)	152	156	160	162	164	166	168	170	172	176
19	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
21	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
23	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
25	46	48	49	50	51	53	55	56	57	61
27	47	48	50	51	52	53	55	56	58	61
29	47	49	51	52	53	54	56	58	59	62
31	48	49	51	52	53	54	56	58	59	62
33	48	50	51	52	53	55	57	58	59	63
35	49	50	52	52	53	55	57	59	60	63
37	49	51	53	53	54	56	59	60	61	64
39	50	52	53	53	55	57	59	650	61	65
41	51	52	54	54	55	57	59	61	62	65
43	51	53	55	55	56	58	60	62	63	66
45	52	53	55	55	57	58	60	62	63	66
47	52	53	57	57	57	58	60	62	63	67
49	52	53	56	56	57	59	60	62	63	67
51	52	54	56	56	57	59	61	62	63	67
53	53	54	56	56	58	59	61	62	64	67
55	53	54	56	57	58	60	61	63	64	67
57	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
59	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
61	53	54	56	56	57	59	61	63	64	67
63	52	54	55	56	57	59	61	62	63	67
65	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
67	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
69	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66

### MALE SBW COMPARISON TABLE(UNIT:KG)

AGE \ HEIGHT(CM)	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188
19	50	52	52	54	56	58	61	64	67	70
21	51	53	54	55	57	60	62	65	69	72
23	52	54	55	56	58	60	63	66	70	73
25	52	54	55	57	59	61	63	67	71	74
27	52	55	55	57	59	61	64	67	71	74
29	53	55	56	57	59	61	64	67	71	74
31	53	56	56	58	60	62	65	68	72	75
33	54	56	57	58	60	63	65	68	72	75
35	54	56	57	59	61	63	66	69	73	76
37	55	57	58	59	61	63	66	69	73	76
39	55	57	58	60	61	64	66	70	74	77
41	55	57	58	60	62	64	67	70	74	77
43	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
45	56	58	59	60	62	64	67	70	74	77
47	56	58	59	61	63	65	67	71	75	78
49	56	58	59	61	63	65	68	71	75	78
51	57	58	59	61	63	65	68	71	75	78
53	57	58	59	61	63	65	68	71	75	78
55	56	57	59	61	63	65	68	71	75	78
57	56	57	59	60	62	65	67	70	74	77
59	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
61	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
63	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
65	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
67	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
69	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77

## APPENDIX II: OBESITY DEGREE /BMI COMPARISON TABLE

BMI=WEIGHT ( KG ) /SQUARE OF HEIGHT

FAT DEGREE= ( ACTUAL WEIGHT-STANDERD WEIGHT ) ÷ STANDERD WEIGHT × 100%

BMI DATE FAT DEGREE WEIGHT DEGREE	WHO STANDERD	ASIAN STANDERD	CHINESE STANDERD
THIN	<20%	<18.5	<18.5
LOWER WEIGHT	<10%~20%		<18.5
NORMAL SCOPE	10%	18.5~24.9	18.5~23.9
OVERWEIGHT		≥25.0	≥24.0
EARLY FAT	>10%~20%	25.0~29.9	24.0~26.9
I DEGREE FAT		30.0~34.9	27.0~29.9
II DEGREE FAT		35.0~39.9	30.0~39.9
III DEGREE FAT	>20%	≥40.0	≥40.0